

Название меню: Завтраки при одноразовом питании для учащихся с 12 лет г.Гай.с 16.10.23

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
						ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
302	Каша молочная "дружба" с маслом сливочным	153	6,5	5,3	30,6	196,2
54-60	Яйцо вареное	45	5,4	4,6	0,3	63,6
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
10	Горячий бутерброд с сыром и маслом сливочным в.65	65	6,6	10,9	18,8	199,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Завтрак		593	19,1	21,3	72,8	559,1
Итого за день		593	19,1	21,3	72,8	559,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,9	44,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Итого за Завтрак		610	28,9	15,5	93,9	631,5
Итого за день		610	28,9	15,5	93,9	631,5
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2
302	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	205	6,9	5,2	33,6	209
П/Ф	Блины, полуфабрикат	90	4,3	2,5	26,7	146,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Итого за Завтрак		647	15,5	12,4	96,7	559,3
Итого за день		647	15,5	12,4	96,7	559,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-11г	Картофельное пюре	80	1,6	2,8	10,6	74,3
54-8г	Капуста тушеная	80	1,9	2,4	7,8	60,6
499	Котлеты рубленые из птицы 70	70	8,6	12,5	9,2	183,5
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		560	17,5	21,2	78,3	574,5
Итого за день		560	17,5	21,2	78,3	574,5
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
516	Макароны отварные вых 150	180	6,4	4,7	39,3	225,3
451	Котлеты,биточки, шницели	80	10,2	17,4	6,7	224,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Завтрак		600	19,7	23	76,8	593,8

	Итого за день	600	19,7	23	76,8	593,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,5	0	43
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн-2020	Чай с замороженными ягодами и сахаром (красная смородина) д.с	200	0,3	0,1	7,3	31,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Завтрак	562	21,6	25,3	65,2	575,8
	Итого за день	562	21,6	25,3	65,2	575,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3зз	Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	33,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
461	Тефтели с соусом	100	8,3	15,7	10,4	216,7
685	Чай с сахаром с лимоном	210	0,1	0	11,3	46,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	630	22,2	23,9	87,5	655,1
	Итого за день	630	22,2	23,9	87,5	655,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
520	Картофельное пюре	180	3,7	5	24,1	156
499	Котлеты рубленные из птицы	70	10,9	8,9	10	163,9
630	Чай с молоком	200	1,6	1,1	15,9	80
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	650	20,1	16,2	81,4	551,9
	Итого за день	650	20,1	16,2	81,4	551,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
516	Макароны отварные	180	6,4	4,7	39,3	225,3
493	Бройлерный цыпленок тушеный в соусе	128	20,3	23,4	2,8	303,2
54-5гн-2020	Чай с замороженными ягодами и сахаром (красная смородина)	200	0,3	0,1	10	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	578	29,8	28,7	66,3	643
	Итого за день	578	29,8	28,7	66,3	643
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1,5	0	13,2
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
П/Ф	Блины, полуфабрикат	90	4,3	2,5	26,7	146,2
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	657	16,7	15,4	103,6	618,5
	Итого за день	657	16,7	15,4	103,6	618,5

Энергетическая

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	608,7	21,11	20,29	82,25	596,25
Средние показатели за период	608,7	21,1	20,3	82,3	596,3